



## Toimintapaikkojen osoitteet:

- Hirosenkoti, Merikotkantie 5
- Kasarmin liikuntasali, Upseerinkatu 4
- Ouluhalli, Ouluhallintie 20
- Oulunsalon jäähalli, Tuohikuja 6
- Alppila Bowling, Tukkimiehentie 1
- Raatin uimahalli, Raatintie 2
- Rajakylän hoiva, Ruiskukkatie 2
- Raksilan uimahalli, Pikkukankaantie 3
- Ruiskukkatien päiväkot, Ruiskukkatie 12
- Värtön liikuntahalli, Kurkelantie 7
- Ylikiimingin koulu, Opinkuja 4, Ylikiiminki
- Ylikylän koulu, Ylikouluntie 6, Kiiminki

- vertaisohjaajien ohjaamia maksuttomia liikunta- ja toimintaryhmiä eri puolilla kaupunkia yli 65-vuotiaille oululaisille
- mahdollisuus aktiiviseen osallistumiseen ja yhdessäoloon ryhmäläisenä ja/tai vapaaehtoisena vertaisohjaajana.

## Tervetuloa mukaan!

Oulun kaupungin liikuntapalvelut  
KunnonLähde

**Ilmoittaudu ryhmiin 15.8. alkaen:**  
**P. 044 703 5881**  
**ti-to klo 8–13**

[www.ouka.fi/kunnonlahde](http://www.ouka.fi/kunnonlahde)

## KunnonLähde >65

syksy 2023 – kevät 2024  
4.9.–8.12.2023 ja 8.1.–10.5.2024

OULU  LIIKUNTAPALVELUT

## **Värttö, Intiö, Alppila, Raksila, Raatti**

### **Maanantai**

9.00–10.00	Sähly (Raatin liikuntasali)
10.30–12.00	Kävelysähly (Värtön liikuntahalli)
10.00–11.30	Sulkapallo (Raatin liikuntasali)
10.00–12.00	Lentopallo (Kasarmin liikuntasali) (31.7.)
11.00–12.00	Kuntosali (Raksilan uimahalli)
11.00–12.30	Senioritanssi (Värtön liikuntahalli)
12.00–13.00	Keilaus (Alppila Bowling)

### **Tiistai**

10.30–12.00	Sulkapallo (Raatin liikuntasali) (22.8.)
10.30–12.30	Videokerho (Raksilan uimahalli)
11.00–12.30	Senioritanssi (Ouluhalli)
11.00–12.00	Kuntosali (Raksilan uimahalli)
13.00–15.00	Sulkapallo (Raatin liikuntasali) (22.8)

### **Torstai**

8.00–9.00	Sähly (Raatin liikuntasali)
9.00–10.00	Kuntojumppa (Raatin liikuntasali)(31.8.)
11.00–12.00	Kuntosali (Raksilan uimahalli)
11.00–13.00	Sulkapallo (Kasarmi) (3.8.)
13.00–15.00	Lentopallo (Ouluhalli) (14.9)
13.00–15.00	Sulkapallo (Raatin liikuntasali) (24.8.)

### **Perjantai**

8.00–9.00	Kuntosali (Raatin uimahalli) (25.8.)
9.00–11.00	Sulkapallo (Kasarmin liikuntasali) (4.8.)
11.00–13.00	Naisten lentopallo (Kasarmi) (4.8.)
12.00–13.00	Kuntosali (Raksilan uimahalli)

## **Kaukovainio**

### **Maanantai (vko 36)**

11.00–13.00 Kuntosali (Hiirosenkoti)

### **Tiistai**

11.00–13.00 Kuntosali (Hiirosenkoti)

### **Keskiviikko**

11.00–12.00 Kuntosali (Hiirosenkoti)

### **Torstai**

11.00–13.00 Kuntosali (Hiirosenkoti)

### **Perjantai**

11.00–13.00 Kuntosali (Hiirosenkoti)

## **Kiiminki**

### **Tiistai**

16.00–17.30 Palloilu (Ylikylän koulu) (15.8.)

## **Oulunsalo**

### **Keskiviikko**

12.00–13.30 Luistelu (Oulunsalon jäähalli)

## **Ylikiiminki**

### **Torstai**

16.30–18.00 Palloilu (Ylikiimingin koulu) (17.8.)

## **Rajakylä–Pateniemi**

### **Maanantai (Vko 36)**

9.00–10.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
10.00–11.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
11.00–12.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
17.00–18.30	Kuntopiiri (Ruiskukat. päiväkot) (2.10)

### **Tiistai**

10.00–11.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
11.00–12.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)

### **Keskiviikko**

9.00–10.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
10.00–11.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
11.00–12.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)

### **Torstai**

10.00–11.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
12.00–13.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
13.00–14.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
14.00–15.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
17.00–18.30	Kuntopiiri (Ruiskukat. päiväkot) (5.10)

### **Perjantai**

9.00–10.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
10.00–11.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)
11.00–12.00	Kuntosali (Rajakylän hoiva)